

Du berceau au lit



rednose.org.au

**red
nose**
saving little lives

Quand enlever son enfant de son berceau ?

En Australie, un nombre croissant de bébés et de tout-petits subissent des blessures en tombant soit de berceaux ou de lits. Cela est dû soit au choix d'un moment inapproprié pour enlever un jeune enfant du berceau, soit au passage d'un bébé ou d'un jeune enfant trop tôt dans un lit d'adulte.

Quand enlever son enfant de son berceau ?

L'endroit le plus sûr pour le sommeil de bébé est un berceau conforme à la norme australienne actuelle et fabriqué conformément aux directives Red Nose pour un environnement de sommeil sûr.

Gardez le berceau exempt de jouets, d'oreillers, de tours, de centres d'activités et de tout ce qui pourrait être « empilé » pour aider un jeune enfant à grimper hors de son berceau.

Les couvertures lestées n'ont pas non plus leur place dans l'espace du berceau ou dans les zones auxquelles les enfants ont accès.

Pour des raisons de sécurité, lorsqu'on observe qu'un jeune enfant essaie de sortir d'un berceau et semblerait pouvoir réussir, il est grand temps de l'en retirer.

Cela se produit généralement lorsque votre tout-petit a entre deux et trois ans et demi, mais également dès qu'il a 18 mois.

! À retenir

N'utilisez pas de berceau portatif si votre enfant pèse plus de 15 kg (ou vérifiez les instructions de votre modèle particulier).

Où faire dormir un enfant qui a quitté un berceau

Matelas de sol

Une solution consiste à prendre le matelas d'un berceau ou d'un lit simple assez haut et de l'utiliser sur le sol.

Veillez à garder le matelas à distance des murs, car les jeunes enfants pourraient se coincer entre le matelas et le mur. Un matelas d'enfant doit être ferme pour éviter les accidents de sommeil mortels.

Gardez la zone autour du matelas exempte de jouets mous, de poufs, de sacs en plastique ou d'objets similaires sur lesquels un jeune enfant peut rouler. Les objets mous pourraient se mouler autour du visage du jeune enfant, causant une suffocation.

Veillez à placer le matelas de sol à l'écart de zones à fort trafic de la maison pour éviter tout accident causé par la chute d'un adulte ou d'un frère ou d'une sœur sur le matelas.

Lit pour tout-petit

Une autre solution consiste à utiliser un lit pour tout-petit :

- Ils constituent une étape intermédiaire sûre en raison de leur faible hauteur réduisant les risques de blessures en cas de chute.
- Ils sont économiques, car le matelas et la literie du berceau peuvent être transférés sur le lit pour tout-petit lorsque le berceau ne convient plus à l'enfant.

Lit à hauteur d'adulte

Si vous avez décidé d'utiliser un lit à hauteur d'adulte, sachez que les jeunes enfants courent un risque élevé de blessure en tombant du lit ou en se coincant entre le lit et le mur.

- MVeillez à l'absence d'espace supérieur à 95 mm entre le matelas et la tête de lit. Des écarts plus importants peuvent coincer un jeune enfant.
- Faites en sorte que la distance de chute soit la plus réduite possible et utilisez des revêtements de sol assez doux ou un matelas autour du lit pour réduire au minimum les blessures causées par une chute.
- KGardez la zone dans laquelle un enfant pourrait tomber exempte de meubles, de jouets et d'autres objets durs.

Barrières de lit portables : Si vous avez décidé de fixer des barrières de lit portables autour d'un lit à hauteur d'adulte pour empêcher votre enfant de tomber, sachez que les enfants peuvent se coincer si elles ne sont pas correctement fixées. Avant de mettre l'enfant au lit, vérifiez qu'elles sont bien ajustées contre le côté du matelas et qu'il n'y a aucun espace entre le matelas et la barrière de lit. Cela évitera que le corps ou la tête d'un enfant ne glisse dans un tel espace et s'y trouve piégé.

Il ne faut pas placer les oreillers, la literie moelleuse et les jouets contre la barrière du lit. Il y a eu des cas d'étouffement dans des environnements encombrés de peluches. Il est possible qu'un jeune enfant puisse suffoquer si son visage s'appuie contre elles.

Attendez que bébé ait deux ans et qu'il ne dorme plus dans un berceau ou un berceau portatif avant de le faire dormir sur un oreiller.

Sécuriser sa maison avant le changement

Un enfant qui ne dort plus dans un berceau a un accès plus grand à tous les espaces de vie. Avant que votre enfant ne passe au lit, vérifiez sa chambre et toute la maison pour détecter d'éventuels dangers.

Assurez-vous que l'environnement est sûr :

- Portez une attention toute particulière aux risques potentiels de chute, de noyade, d'étranglement, de piégeage ou d'empoisonnement.
- Gardez les cordons, les ficelles et les mobiles suspendus hors de portée, car ils pourraient se coincer autour du cou de l'enfant.
- Éloignez les appareils de chauffage, les appareils électriques et les accès aux prises de courant pour éviter les risques de surchauffe, de brûlures et d'électrocution.
- Assurez-vous que tous les meubles et téléviseurs sont fixés avec des supports muraux de sorte qu'ils ne puissent pas être facilement renversés.
- Assurez-vous que les escaliers et les fenêtres ne sont pas accessibles.



À retenir...

Pour faire dormir de jeunes enfants en toute sécurité :

- ✓ Lit sécurisé
- ✓ Matelas sécurisé
- ✓ Literie sécurisée
- ✓ Environnement de sommeil sûr nuit et jour

! Alerte

- Les poufs, les canapés, les gros coussins et les matelas gonflables ne sont pas des endroits sûrs pour le sommeil des bébés et des jeunes enfants.
- Les lits superposés ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de neuf ans.
- Si un enfant dort en gigoteuse à l'extérieur d'un lit, faites attention ! Un enfant en gigoteuse qui n'est pas confiné dans un berceau court un plus grand risque de chute et de blessure. L'enfant doit être activement surveillé et la gigoteuse retirée dès son réveil.
- Gardez les couvertures lestées hors de portée des jeunes enfants, car elles peuvent causer des blessures graves ou la mort.



Cette brochure a été réalisée à la mémoire d'Ava.

Red Nose reconnaît les Gardiens traditionnels des terres dans lesquelles nous travaillons et vivons et que nous visitons.

Centre de conseils sur le sommeil sûr de Red Nose

1300 998 698

(pendant les heures de bureau AEST/AEDT)

education@rednose.org.au

rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. Tous droits réservés.
Pour tout renseignement sur les droits d'auteur, contactez :
education@rednose.org.au



rednose.org.au

**red
nose**
saving little lives